

أكاديمية التدريب الشامل

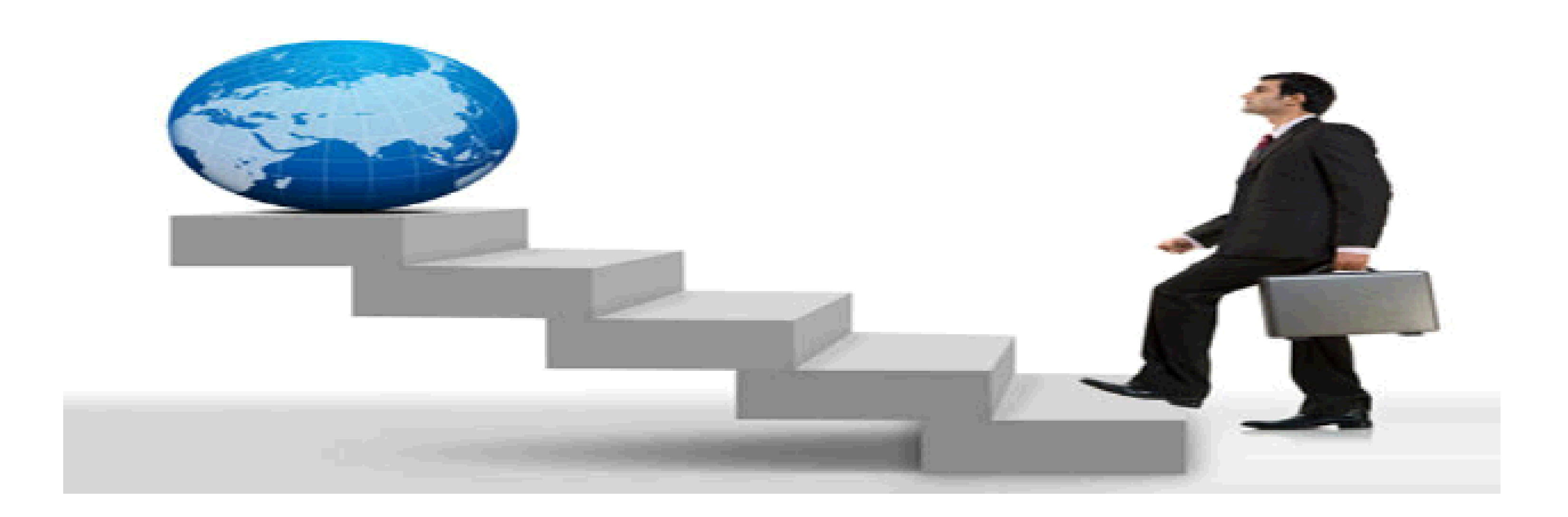
تدريب . استشارات . تحكيم دولي

EXTENSIVE TRAINING ACADEMY

مرحبا بكم سلسلة أمسيات

المستشار الدولي : ماجد فتياني

التخطيط



د وتقديم المستشار الدولي : ماجد فتياني

تنسيق : سيدة الذات

أهداف الدورة

- الهدف الرئيسي :

1. تحديد مفهوم التخطيط .
2. أهميته، فوائده .
3. معرفة خطوات التخطيط الناجح .



صورة وتعليق





سجل ملاحظتك

المقدمة



التقييم العام للبشر:

- البعض من البشر لا يعرفون إلى أين هم ذاهبون في الحياة بل ولم يفكروا بهذا الأمر.



التوقعات والتغيير

- توقعات تحقيق النجاح قصير المدى
- الرغبة في التغيير

أسئلة هامة



- لماذا يجب أن يكون لدينا خطة مكتوبة ؟
- كيف يتم إعداد وكتابة الخطط؟
- لماذا لا يخطط الناس ؟

انطباعات ومواقف سلبية وخاطئة عن التخطيط

أهمية كتابة الخطة



في الخمسينات من القرن الماضي أجريت الدراسة على عينة من 100 طالب في السنة النهائية بجامعة هارفارد.

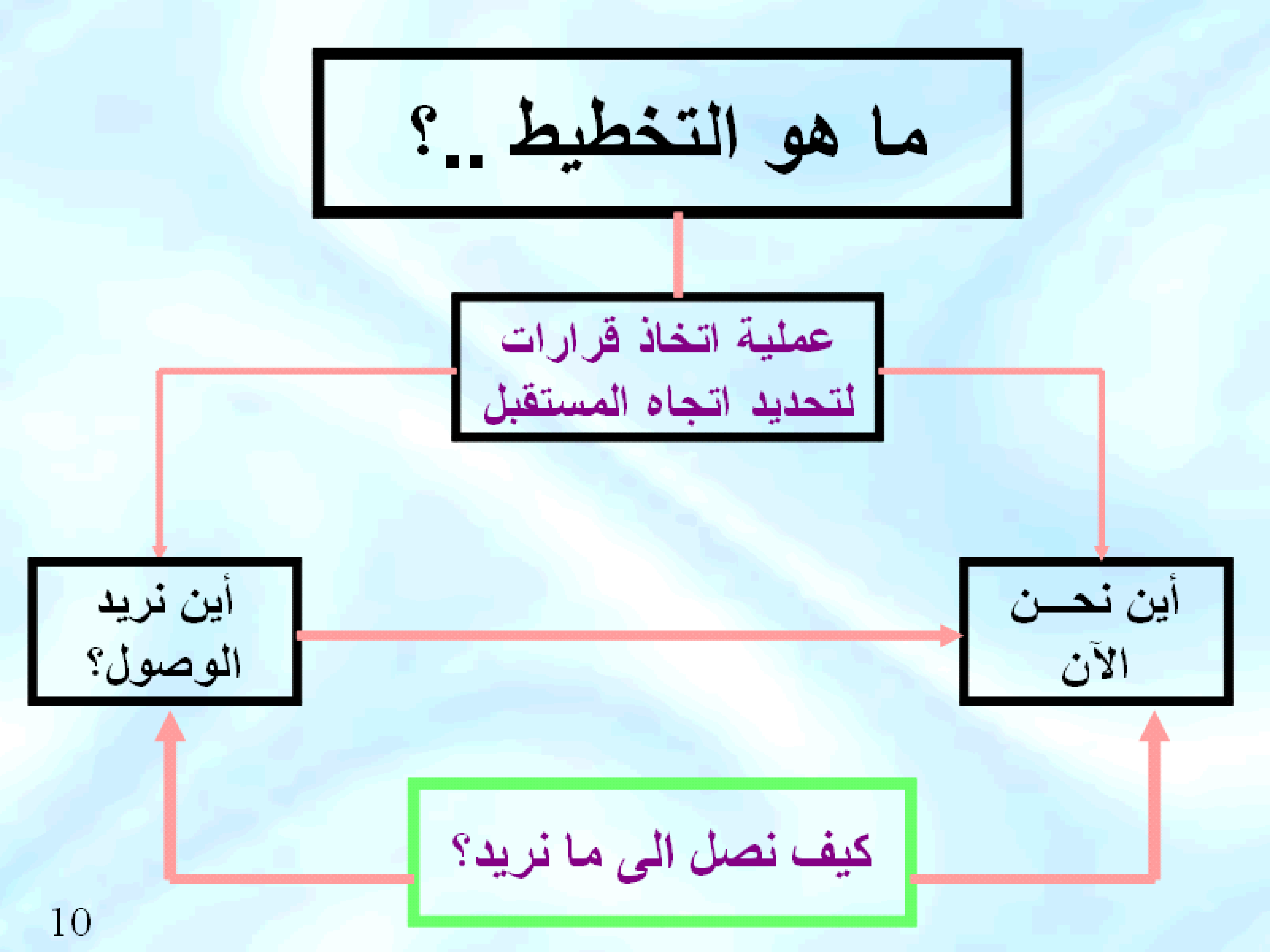
- تم سؤالهم عما يود كل واحد أن يكون بعد 10 سنوات؟.
- كان جواب الجميع أن يكونوا أغنياء وناجحين ومؤثرين في عالم المال والأعمال.
- فقط 10 % (10 طلاب) وضعوا أهدافا محددة وفصلوها كتابة.
- بعد 10 سنوات وجدت الدراسة أن ثروة هؤلاء العشرة تعادل 96% من إجمالي الثروة التي يملكها المائة في تلك العينة.

إلى أين تقودك خطواتك؟!

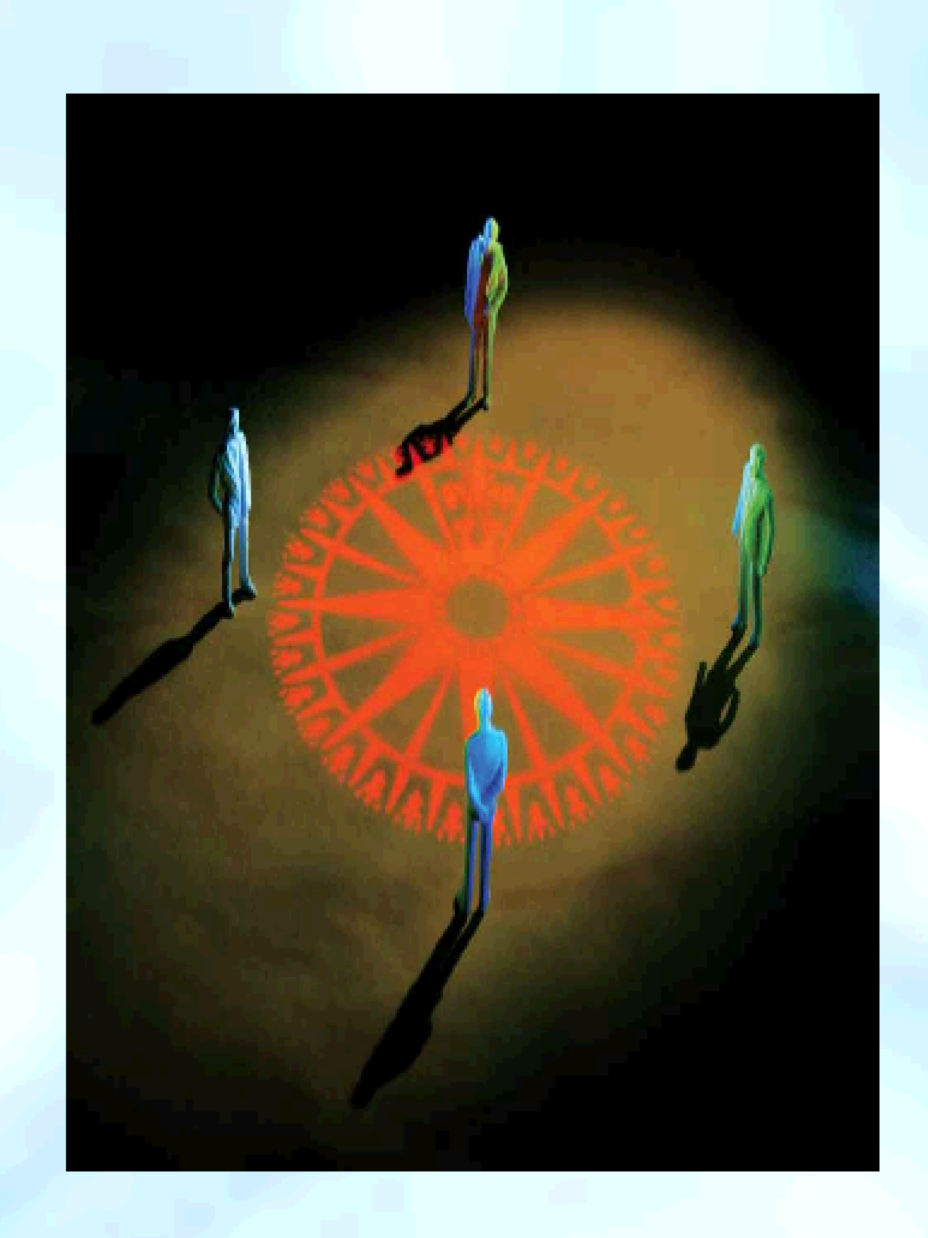


- هل تريد أن تكون أفضل مما أنت عليه؟
- هل تريد أن تحقق أحلامك وآمالك؟
- هل تعرف أين أنت الآن، وإلى أين تريد الوصول؟


ما هو
التخطيط ؟


ما هو التخطيط ..؟
عملية اتخاذ قرارات
لتحديد اتجاه المستقبل
أين نحــن
الآن
أين نريد
الوصول؟
كيف نصل الى ما نريد؟

فوائد التخطيط



- يحدد الاتجاه.
- ينسق المجهودان.
- يوفر المعايير.
- يوضح معالم الطريق.
- يجهز الإنسان.
- يكشف الوضع.
- يساعد على التحفيز.

صفات ومميزات المخططين الناجحين

- حب الاستطلاع
- الإبداع
- القدرة على المنافسة
- شخص عملي
- الثقة بالنفس
- المثابرة
- الحكمة



خطوات وضع خطة ناجحة

يتبع الناس طرق متعددة لبرمجة حياتهم:

1-قائمة بالأعمال والمهام اليومية.

2- الجدولة الزمنية.

3- إدارة الأولويات.

4- إدارة العمر.

في هذا البرنامج نجمع بين إدارة الأولويات وإدارة العمر والخطوات العملية.



خطوات وضع خطة ناجحة



نريد أن تجيب على أربعة أسئلة هامة هي:

1. لماذا أحيا وأعيش؟
2. ماذا أنجزت في حياتي؟
3. هل أنا سعيد؟
4. هل أنت صادق مع نفسك ومع الآخرين؟
5. لا تجب الآن ولكن في النهاية....

خطوات وضع خطة ناجحة



- هذه الأسئلة تعد إستراتيجية و بعيدة المدى بالنسبة لمستقبلك الشخصي.
- حتى تستطيع أن تخطط لمستقبلك على مدى بعيد، يجب أن تعرف كيف تخطط في البداية لعام واحد أو عامين.
- هذا ما سنقوم به في هذا العرض بالتركيز على التخطيط لعام واحد من الآن.

خطوات وضع خطة ناجحة



تتكون عملية تصميم خطة لمستقبلك الشخصي من الخطوات الأساسية التالية:

- التشخيص: من أنا؟ وأين أنا الآن؟
- التهديف: أين أريد أن أكون؟
- التنظيم: كيف أصل إلى ما أريد؟
- التنفيذ: كيف أعرف أني وصلت؟

خطوات وضع خطة ناجحة



- التشخيص: من أنا؟ وأين أنا الآن؟
- السؤال الأول: ماذا أنجزت وما الذي حققت؟
- السؤال الثاني: ما الأمور التي كانت مخيبة لآمالي؟
- السؤال الثالث: الدروس التي تعلمتها من الإنجازات والإخفاقات؟
- السؤال الرابع: كيف أضع حدوداً لنفسي، وكيف أتوقف؟
- السؤال الخامس: ما قيمي الشخصية؟
- السؤال السادس: على أي دور أركز العام القادم؟

خطوات وضع خطة ناجحة

الخطوة الأولى: التشخيص

السلوك

الخوف

التظاهر

القلق

من أكون؟

الشك

التصرف

من أخاف أن أكون مثله؟

من قدوتي؟

أنت الآن تخوض في أعماق النفس

أنقل وعيك دائماً إلى المركز ، إلى طاقتك و قوتك الكامنتين، وستجد أنك تتواصل مع نفسك الحقيقية

تمرين التوازن في الحياة



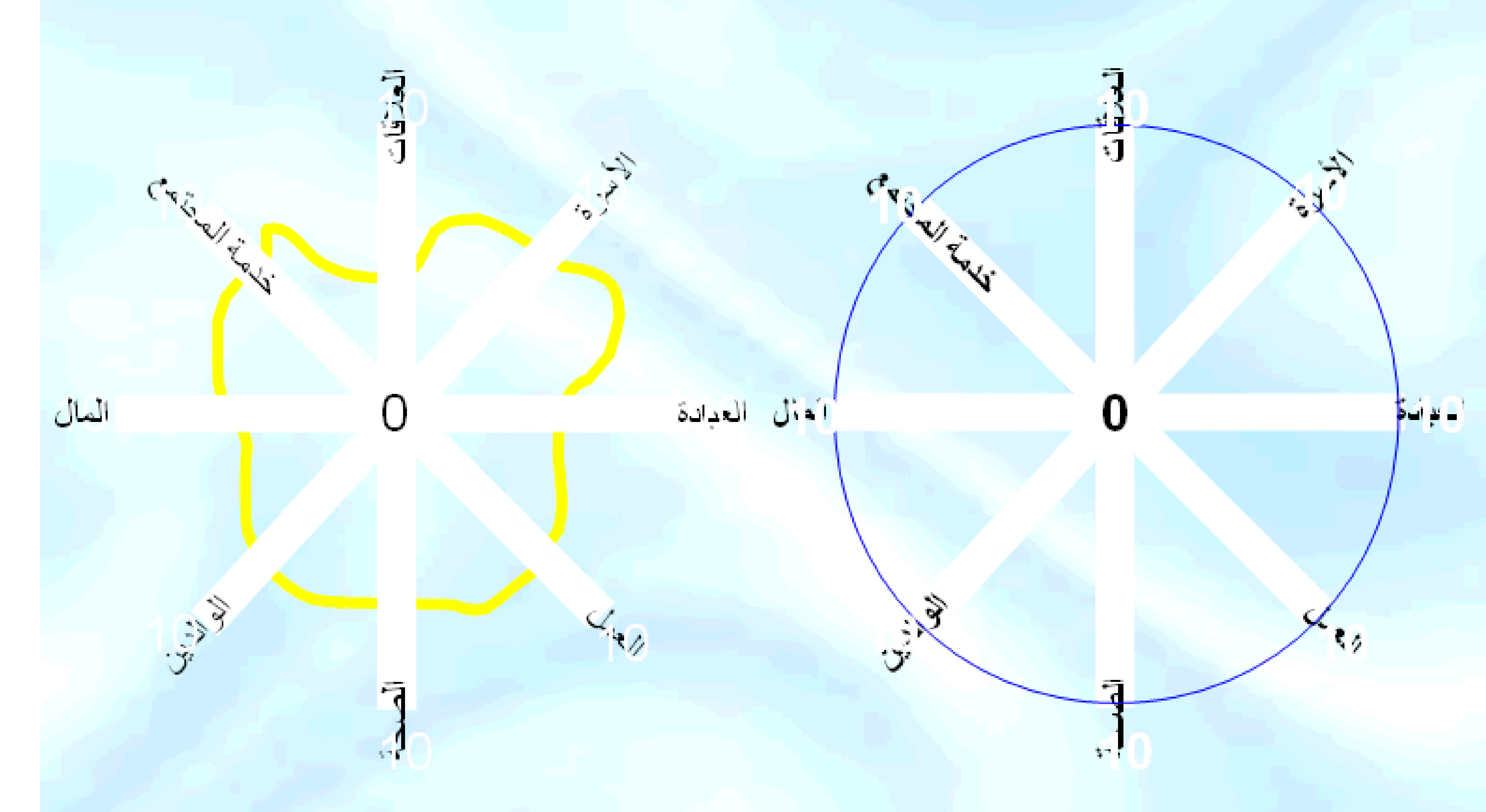
تمرين:

يقع كثير من الناس في فخ الدولاب
(الإطار غير المتوازن)
صمم الإطار الخاص بك من حيث عدد الأسلاك التي يحتويها :

0 المال 0 العبادة
0 الأسرة 0 العلاقات
0الصحة الجسمية 0 الصحة النفسية
0 القيم والمثل 0 العمل والمهنة
0 خدمة المجتمع

ضع درجة الرضا على كل سلك بحيث يمثل صفر إلى 10

عجلة التوازن



خطوات وضع خطة ناجحة



الخطوة الثانية: التهديف

التهديف بعد التشخيص:

التشخيص: من أنا؟ وأين أنا الآن؟

التهديف: أين أريد أن أكون؟

التنظيم: كيف أصل إلى ما أريد؟

التنفيذ: كيف أعرف أني وصلت؟

السمات الضرورية في الأهداف

باختصار الهدف SMART



- محدد Specific
- مقاس Measurable
- محقق Attainable
- ممكن Realistic
- مزمّن Timed

خطوات وضع خطة ناجحة

الخطوة الثالثة: التنظيم



تأتي الآن مرحلة التنظيم:

التشخيص: من أنا؟ وأين أنا الآن؟

التهديف: أين أريد أن أكون؟

التنظيم: كيف أصل إلى ما أريد؟

التنفيذ: كيف أعرف أني وصلت؟

خطوات وضع خطة ناجحة

الخطوة الثالثة: التنظيم



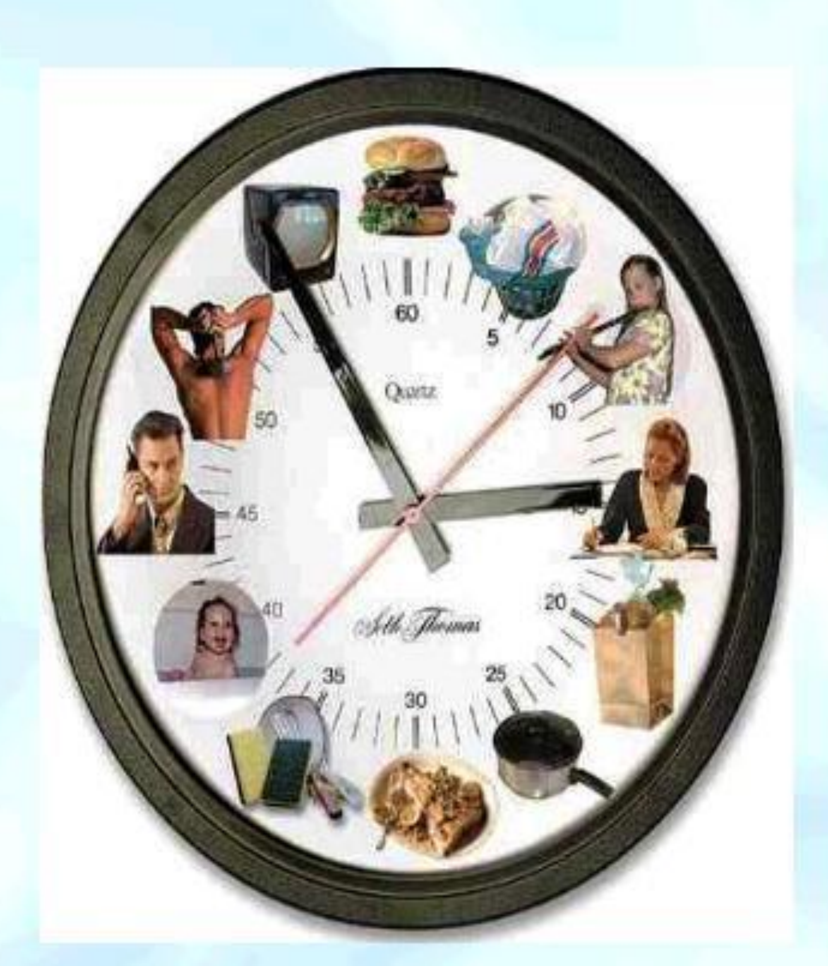
التنظيم: كيف أصل إلى ما أريد؟

- وضع خطة زمنية مدروسة

(سنوية، شهرية، أسبوعية، يومية)

- اختيار القرارات والمواقف حسب الأولويات.
- تنظيم وإدارة الوقت

خطوات وضع خطة ناجحة



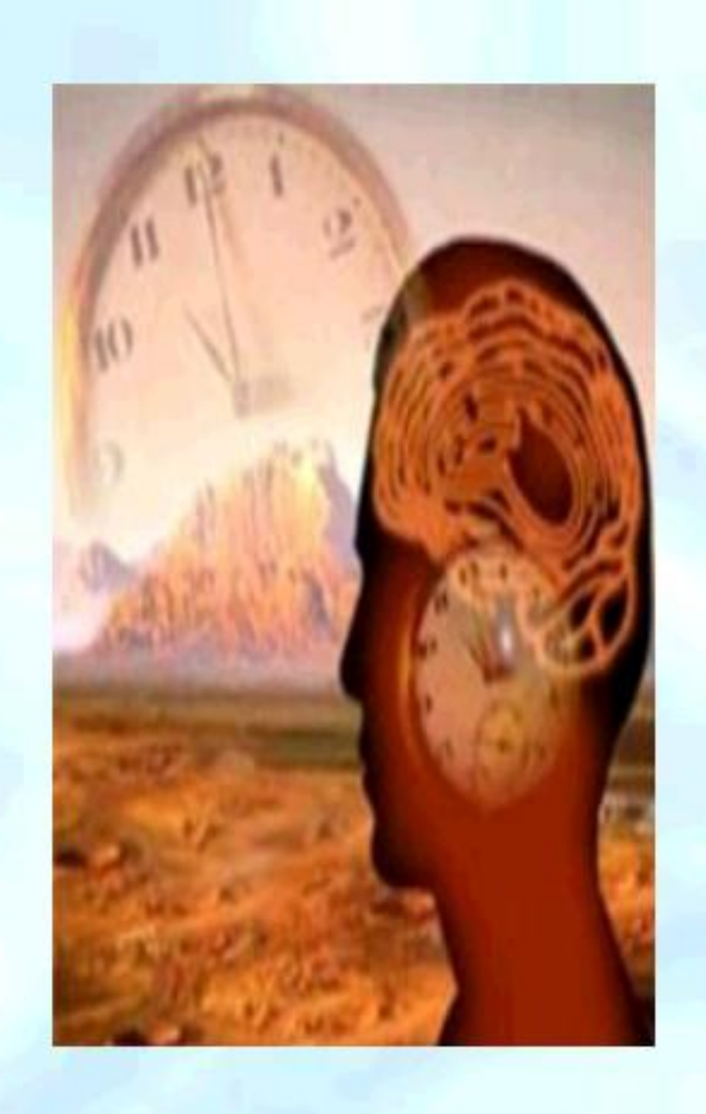
الخطوة الثالثة: التنظيم

بعد تحديدك ما تريد أن تقوم به ضمن أدوارك في العام القادم، قم بجدولة وإسقاط هذه المشاريع إلى أعمالك خلال:

- أشهر
- ثم إلى أسابيع
- ثم إلى أيام
- ثم في اليوم والليلة

خطوات وضع خطة ناجحة

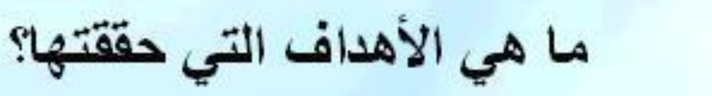
الخطوة الرابعة: التنفيذ



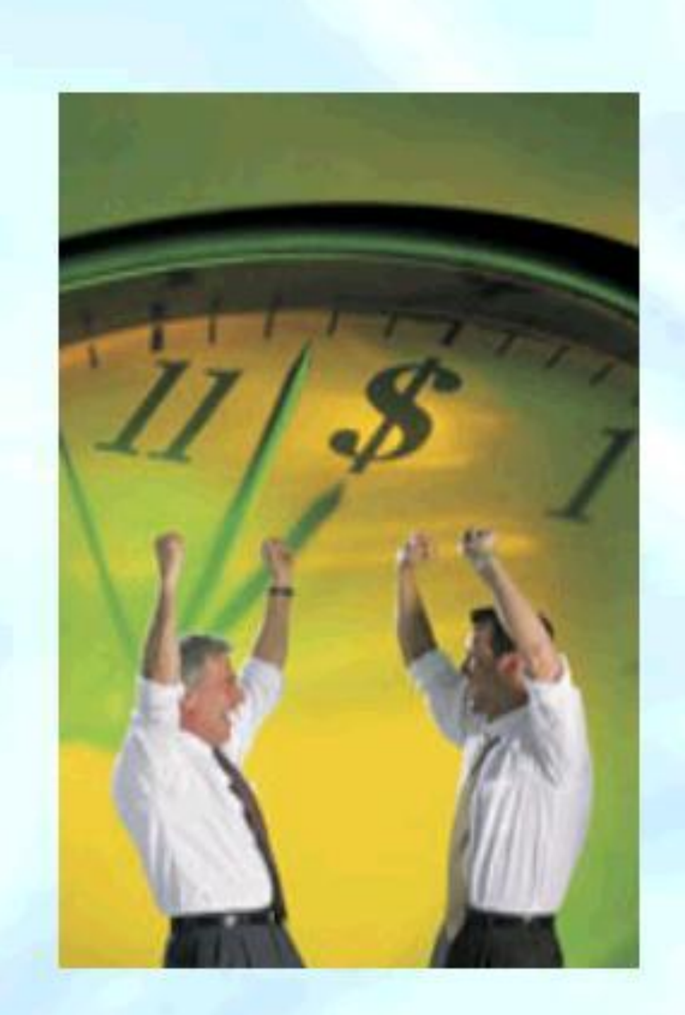
والآن الخطوة الرابعة، التأكد من التنفيذ:
التشخيص: من أنا؟ وأين أنا الآن؟
التهديف: أين أريد أن أكون؟
التخطيط: كيف أصل إلى ما أريد؟
التنفيذ: كيف أعرف أني وصلت؟

خطوات وضع خطة ناجحة

الخطوة الرابعة: التنفيذ



- ما هي التحديات التي تغلبت عليها؟
- ما هي القرارات التي اتخذتها؟
- هل وضعت الهام أولاً؟
- ما هي الأهداف التي لم احققها؟
- ما الذي منعني من تحقيقها؟
- هل قمت بعملية التجديد الداخلي و التأمل وتأكيد العزم؟
- هل قمت يشحذ المنشار بشكل يومي؟



الوسائل المفيدة لاستثمار الوقت



- تحديد الأهداف.
- إعداد جدول زمني

(فصلي ، أسبوعي ، يومي)

" التخطيط المسبق"

- الاستعانة بالمفكرة.
- الاستعانة بالساعة .
- تنظيم المكان .
- تنظيم وترتيب المعلومات والسجلات .

الوسائل المفيدة لاستثمار الوقت

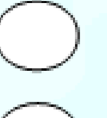
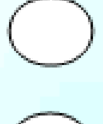
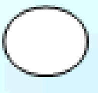
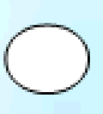
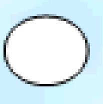
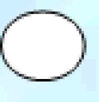
- ترتيب الأولويات (التفريق بين هام وعاجل) .
- محاولة عمل بعض الأنشطة بطريقة أخرى.
- محاولة عمل بعض الأنشطة في وقت آخر.
- عمل أكثر من مهمة في رحلة (مشوار) واحدة .
- تسجيل جميع الطلبات في قائمة .



نموذج جدول يومي

قائمة الأعمال والمهام الوقت تمت

- حل واجب المادة ..
- قرآه التقرير
- التحضير للاختبار
- تغيير زيت السيارة
- زيارة صديق
- شراء مستلزمات البيت
- ......

خطوات وضع خطة ناجحة



تذكر

- الأسئلة التي ذكرناها في بداية الدورة تعد إستراتيجية و بعيدة المدى بالنسبة لمستقبلك الشخصي وعليك أن تسعى لمعرفة كيف تخطط للحياة.
- حتى تستطيع أن تخطط لمستقبلك على مدى بعيد، يجب أن تعرف كيف تخطط في البداية لعام واحد أو عامين.
- لقد ركّزنا في هذا العرض على التخطيط لعام واحد.

خطوات وضع خطة ناجحة

تذكر أيضاً:



- إن الإجابة على الأسئلة يحتاج إلى وقت طويل وتأمل وتركيز وصدق مع النفس في أوقات صفاء ذهني ورغبة في تشخيص النفس و التهديف للمستقبل.
- إذا خططت فابدأ بالتنفيذ واستمر في التقييم.

إدارة الوقت



- إدارة الوقت جزء من إدارة الحياة.
- بعد وضع الخطة ورسمها تحتاج إلى معرفة كيف تدير وقتك بفاعلية حتى تتأكد من تنفيذها بنجاح.

الوسائل المفيدة لاستثمار الوقت

- تحديد الأهداف.
- إعداد جدول زمني
(فصلي ، أسبوعي ، يومي)
" **التخطيط المسبق**"
- الاستعانة بالمفكرة.
- الاستعانة بالساعة .
- تنظيم المكان .
- تنظيم وترتيب المعلومات والسجلات .



تم بحمد لله ومنته

مع تحيات

المستشار الدولي :ماجد فتياني

ونلقاكم بالأسبوع المقبل

بإذن الله